

Les PETITS LIVRES BLEUS

Collection du Foyer

5—Canadiens, buvez du lait!



Publié par Ordre du
Ministère de la Santé, Ottawa.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA

COLLECTION DU FOYER

5—Canadiens, buvez du lait!



Publié par ordre du
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
OTTAWA

Service du Bien-Être de l'Enfance — Les *Petits Livres Bleu*

OTTAWA
F. A. ACLAND
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1922

48648—1

En toutes choses le début est ce qu'il y a de plus important, mais plus particulièrement encore lorsqu'il s'agit de ce qui est jeune et faible.

Socrate.

Être de notre temps, ce n'est pas nous accommoder au mal; c'est admettre sans arrière-pensée les conditions de la vie moderne, les bases de la civilisation nouvelle établie par nos contemporains; c'est prendre notre part du fardeau, c'est nous associer aux chances d'aujourd'hui, c'est préparer le progrès pour demain.

A. de Gasparin.

Par contre, les peuples qui ont fait un généreux usage de lait dans leur alimentation, ont accusé une plus haute stature, une plus grande longévité, de même qu'ils ont élevé leurs enfants avec beaucoup plus de succès. Ces peuples se sont montrés beaucoup plus agressifs que ceux qui s'abstenaient de lait, et ils sont allés beaucoup plus loin dans le domaine de la littérature, de la science et des arts.

E. V. McCollum.

Donnez aux enfants des ressources d'esprit qui puissent durer autant que leur existence même; des habitudes que le temps améliore et ne détruise pas; des goûts et des occupations qui rendent la maladie tolérable, la politesse agréable, la vieillesse respectable, la vie digne et utile, et la mort elle-même moins horrible.

Sydney Smith.

Note—Les *Petits Livres Bleus* sont traduits au ministère de la Santé.

LE LAIT EST NÉCESSAIRE

NOUS avons besoin de lait: c'est notre meilleur aliment protecteur. Privés de lait, les enfants ne peuvent se développer convenablement.

Quelque cher qu'il coûte, le lait constitue encore la nourriture la plus économique pour les enfants, parce que, pour eux, le lait est un aliment indispensable. Le lait est nécessaire à tous. Il devrait entrer dans la cuisine de chaque jour. Les produits laitiers, comme le lait, le beurre, la crème et le fromage devraient se trouver sur notre table à chaque repas. Les fermiers qui vendent tout ou presque tout leur lait et leur crème à l'extérieur, et qui privent leurs propres enfants de cette précieuse nourriture, leur causent un mal irréparable en leur enlevant leur aliment essentiel—à vrai dire le seul aliment qui puisse leur procurer une croissance et une force convenables.

"Toute famille de cinq personnes devrait acheter trois pintes de lait, avant de se procurer un seul morceau de viande".

Chaque enfant requiert au moins une pinte de lait par jour, sous différentes formes. Il y a plus d'enfants délicats et rachitiques par suite du manque de lait, que pour toute autre cause. On peut accoutumer les enfants à aimer le lait.

Lait propre

Il faut ajouter, cependant, que c'est le lait propre qui constitue l'aliment le moins cher et le plus précieux, et non le lait souillé. Le lait malpropre est, en effet, un danger et un poison.

Si le lait est souillé au lieu d'être propre, la croissance et le développement des enfants ne sont plus les mêmes.

Le lait est rendu malpropre ou est contaminé:

1. Par un pis souillé;

2. Par la malpropreté des mains et des vêtements de la personne qui trait la vache (laitier ou vacher);

3. Par des seaux (abusivement appelés "chaudières"), plats, bouteilles ou autres ustensiles malpropres;

4. Par la poussière et les saletés de toutes sortes qui peuvent y tomber—que ces éléments malpropres soient visibles ou invisibles.

Les germes ou bacilles pathogènes (c'est-à-dire les microbes capables d'engendrer la maladie) que l'on rencontre le plus souvent dans le lait, sont ceux qui causent la diarrhée ou dysenterie des enfants durant les mois d'été, les maux de gorge, la diphtérie, la tuberculose, la fièvre typhoïde et la scarlatine. Le lait malpropre est l'assassin des petits enfants.

Pour avoir du lait propre

Il existe deux moyens d'être assuré que l'on a du lait propre.

Premier moyen: Ayez une ou deux vaches qui vous appartiennent. Soyez certain que la vache—et particulièrement la mamelle ou le pis de la vache—ne souffrent d'aucune maladie et sont bien propres. Fournissez à la vache un bon pâturage vert ou une étable bien tenue. Assurez-vous que le laitier ou le vacher (c'est-à-dire la personne qui trait la vache) est en bonne santé, et que son extérieur est propre, particulièrement ses mains et ses vêtements. En outre, assurez-vous que l'on se sert de "seaux couverts" pour la traite, et que chaque seau (on dit abusivement "chaudière") est entretenu dans un bon état de propreté et de stérilisation. Il faut en dire autant pour chaque bouteille, chaque récipient ou chaque ustensile en usage. Assurez-vous enfin que le lait est pasteurisé, puis refroidi au-dessous de 40 degrés Fahrenheit, maintenu à cette température et recouvert.

Second moyen: Si l'on n'a pas de vache qui nous appartienne, on doit se procurer le lait le meilleur et le plus propre possible. Ce lait doit être pasteurisé, puis embouteillé—et chaque bouteille hermétiquement bouchée. De plus, le lait doit être refroidi à 40 degrés Fahrenheit,

après pasteurisation, puis maintenu à 40 degrés Fahrenheit ou à une température plus basse. C'est un manque de prudence de se servir de lait qui n'est pas pasteurisé. Supposé que nous soyons en mesure de prendre les précautions ci-dessus énumérées—voire même que nous les prenions toutes—nous sommes encore plus en sûreté en pasteurisant tout le lait qui provient de nos propres vaches, en le refroidissant à 40 degrés Fahrenheit ou plus bas, et en le maintenant à 40 degrés F. ou à une température moins élevée.

Pas de lait, pas de croissance

Les bébés auxquels on donne beaucoup de lait, se développent mieux, ont de meilleures dents, des os et des muscles plus solides, enfin une meilleure santé que les enfants qui sont totalement ou partiellement privés de lait. Les vitamines sont nécessaires à la croissance, et le lait contient des vitamines. On ne doit rien ajouter au lait—ni produits antiseptiques, ni matières colorantes, ni eau. On n'en doit rien retrancher non plus.

Saison chaude

Quand il fait chaud, on doit prendre un soin minutieux du lait, et plus particulièrement du lait destiné aux enfants.

Examinez votre bouteille de lait

N'oubliez pas d'examiner de près votre bouteille de lait. Croyez-en vos yeux. Si vous apercevez un résidu noir ou brun au fond de la bouteille, vous ferez bien de la retourner au laitier.

L'un de nos sens les plus utiles, au point de vue hygiénique, est le sens de l'odorat. Lorsque vous débouchez la bouteille de lait, si votre odorat vous porte à quelque soupçon, si faible soit-il, ne manquez pas de faire enquête immédiate.

Précautions à prendre dans les manipulations du lait

Dans les manipulations successives qu'il subit à la maison, le lait doit être l'objet d'un soin tout particulier. Conservez le lait propre et recouvert. Faites en sorte que chaque verre, tasse ou bouteille que vous employez soit parfaitement propre.

Le lait n'a pas de véritable succédané. Si vous pouvez vous procurer du lait frais, ne donnez jamais aux enfants, sous aucun prétexte, tel ou tel prétendu succédané du lait. Conséquemment, n'amenez pas vos enfants en des endroits où il vous sera impossible de vous procurer du lait frais. Prenez les précautions vou-

lues pour ne pas gaspiller le bon lait. N'en perdez pas une seule goutte. En effet, chaque goutte peut et doit servir.

Lavez le dessus de votre bouteille de lait avant de verser celui-ci.

Lavez tout d'abord à l'eau froide la bouteille vide, puis à l'eau chaude. N'achetez pas de lait "à l'état libre", c'est-à-dire exposé à l'air. Achetez du lait embouteillé. Ne conservez jamais rien autre chose que du lait dans une bouteille à lait. Pour enlever l'obturateur ou le bouchon de la bouteille, servez-vous d'une fourchette propre. Dans votre glacière, mettez la bouteille debout sur la glace.

Pasteurisation

Par pasteurisation on entend le chauffage du lait à 145 degrés Fahrenheit, et son maintien durant trente minutes à cette température. On ne doit pas garder le lait pasteurisé plus que vingt-quatre heures avant de s'en servir. En outre, le lait pasteurisé doit être conservé froid, c'est-à-dire à quarante degrés Fahrenheit ou au-dessous.

Dans chaque ville ou cité, on devrait trouver une installation pour pasteuriser le lait. C'est dire que tout lait devrait être pasteurisé.

Pasteurisation ménagère

On peut rendre le lait à peu près aseptique (c'est-à-dire débarrassé de tout bacille pathogène et, par conséquent, inoffensif) en le faisant chauffer presque au point d'ébullition, et en le plaçant immédiatement après dans la glacière, ou en le maintenant froid par tout autre procédé convenable. Employez le lait pasteurisé dans les douze ou vingt-quatre heures qui suivent son aseptisation.

Voici une méthode facile de pasteuriser le lait à la maison: Prenez une soucoupe ordinaire et un seau (on dit abusivement "une chaudière") en fer-blanc ou en tôle galvanisée, d'une capacité de quatre pintes. Mettez la soucoupe dans le seau en fer-blanc; placez la bouteille de lait debout sur la soucoupe; versez de l'eau chaude (pas assez chaude, cependant, pour briser la bouteille) dans le seau, presque au niveau du goulot de la bouteille. Mettez le seau sur le poêle et chauffez jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir, puis sortez immédiatement du seau la bouteille de lait, agitez-la et laissez-la reposer une demi-heure sur la table de cuisine: ensuite placez la bouteille dans la glacière.

Le lait s'altère plus vite que n'importe quel autre aliment. Pour le garder propre et pour le manipuler, il faut donc prendre plus de précautions que pour toute autre substance ali-

mentaire. Le lait est un aliment presque parfait, si les vaches sont en bonne santé, bien nourries, et si on leur donne du fourrage vert. C'est un *aliment complet*, parce qu'il contient les divers principes nutritifs que requiert l'organisme humain. Le lait possède de la chaux pour former les os, de même que les éléments voulus pour créer des muscles, nourrir les cellules nerveuses et toutes les autres cellules de l'économie interne.

Le lait aide puissamment à maintenir les enfants en bonne santé. Ceux-ci ont besoin d'une demi-chopine à une pinte de lait par jour. Quelquefois il leur en faut davantage. Pour les adultes, une pinte ou plus est nécessaire. Épargnez sur autre chose, si vous y êtes forcés, mais non pas sur le lait que requièrent vos enfants.

Bonne répartition alimentaire d'un dollar

Viande et poisson............	12	cents
Lait et produits laitiers.......	44	"
Pain et céréales..............	13	"
Légumes et fruits.............	17	"
Œufs........................	6	"
Sucre.......................	3	"
Divers......................	5	"
	—	
	$1.00	

"Pour chaque dollar dépensé en nourriture, employez 44 cents à l'achat de produits laitiers —lait, beurre, crème glacée et fromage". (Le docteur Sherman.) Faites usage d'une plus grande quantité de lait et de produits laitiers, de plus de légumes et de fruits, que de viande et de poisson. Vous jouirez ainsi d'une meilleure santé et, partant, d'une plus grande somme de bonheur.

HELEN MacMURCHY.

LES PETITS LIVRES BLEUS

COLLECTION DU FOYER

On peut obtenir gratuitement des exemplaires des ouvrages ci-dessus mentionnés, si l'on veut bien adresser sa demande comme suit:

S. D. S. M.

LE SOUS-MINISTRE,
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
Ottawa, Canada.

Mentionnez si vous désirez l'édition anglaise ou l'édition française.—Vous n'avez pas besoin d'affranchir votre lettre.